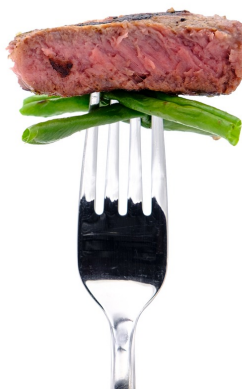


Ultraverarbeitete Lebensmittel: Wer isst mehr davon – Vegetarier oder Fleischesser?

Ultraverarbeitete Lebensmittel: Wer isst mehr davon – Vegetarier oder Fleischesser? Eine neue Studie zeigt: Vegetarier & Veganer konsumieren mehr ultraverarbeitete Lebensmittel als regelmäßige Fleischesser. Was bedeutet das für Ernährung und Gesundheit?



Um den Planeten zu retten, ist es nicht notwendig, auf den Verzehr von Rindfleisch zu verzichten. Schon wenn wir den Rindfleischkonsum um weniger als die Hälfte reduzieren, können wir die Nachhaltigkeit der Rindfleischproduktion sicherstellen und die damit verbundene Abholzung verringern. © Pixabay / Bru-nO

: `Y]gW\ _c bgi a `i bX`9fbÀ\fi b[ghfYbXg`]b
² ghYffY]W\

8]Y`8]g_i gg]cb`i a `ZY]gW\ZfY]Y`9fbÀ\fi b[`]gh`Ui W\`]b`² ghYffY]W\
U_hi Y`Yf`XYbb`Y"6Yk Y[[fØbXY`k]Y`I a k Y`hVYk i gghgY]bž
H]YfgW\i hn`i bX`[Ygi bX\Y]h`]WY`J cfhY]`Y`hfY]VYb`XYb`HfYbX`Ub"
8cW\`Y]bY`bYi Y`Ghi X]Y`XYg`=a dYf]U`7c`Y[Y`@cbXcb`ghY`h

[Åb[][Y`5bbU\`a Yb`]bZfU[Y.`J Y[YhUf]Yf`i bX`J Y[UbYf
_cbgi a]YfYb`a Y\`f`i`hfUj YfUfVY]hYhY`@YVYbga]hhY``fl D: gŁ`U`g
A YbgW\Ybž`X]Y`fY[Y`a Å»][`: `Y]gW\`YggYb"

I`hfUj YfUfVY]hYhY`@YVYbga]hhY```k Ug`ghYW_h
XU\]bhYf3

I`hfUj YfUfVY]hYhY`@YVYbga]hhY`Ybh\U`hYb`\Åi Z[`
?cbgYfj]Yfi b[ga]hhY`ž: UfVghcZZY`i bX`5fca Yb`"G]Y`k YfXYb
a]h`bY[Uh]j Yb`; Ygi bX\Y]hgUi gk]f_i b[Yb`k]Y`, VYf[Yk]W\hž
<Yfn_fUb_\Y]hYb`i bX`?fYVg`]b`J YfV]bXi b[`[YVfUW\h`8Uni`nÅ\`Yb
Ui W\`j]Y`Y`dZUbñ`]W\Y`: `Y]gW\!`i bX`A]W\YfgUhdFcXi`_hYž`X]Y`cZh
U`g[Ygi bXY`5`hYfbUh]j Yb`j Yfa Uf_hYh`k YfXYb`"8]Y`Ghi X]Y`Yf[UVž
XUgg`XYf`5bhY]`j cb`l D: g`VY]J Y[YhUf]Yfb`i bX`J Y[UbYfb
VYgcbXYfg`\cW\`]gh"

9f[YVb]ggY`XYf`Ghi X]Y`]a`_, VYfV`]W_

: cfgW\Yf`UbU`mg]YfhYb`8UhYb`j cb`fi bX`&\$`\$`\$`\$`DYfgcbYb.

<Ö\YfYf`l D: !?cbgi a`VY]`J Y[YhUf]Yfb.`J Y[YhUf]Yf`i bX
J Y[UbYf`_cbgi a]YfYb`g][b]Z_Ubh`a Y\`f`i`hfUj YfUfVY]hYhY
@YVYbga]hhY`U`g`: `Y]gW\YggYf"
?U`cf]Yb`Ui g`l D: g.`l D: g`a UW\Yb`a Y\`f`U`g`&\$`i`XYf`hÅ[`]W\Yb
BU\fi b[gUi ZbU\`a Y`i bX`(*`i`XYf`9bYf[]Yni Ž` \`f`Ui g"
: `Y]gW\`U`g`a]b]a U`j YfUfVY]hYhY.`æ`J Yf[`Y]W\`XUni`k]fX
: `Y]gW\`cZh`k Yb][Yf`ghUf`_j YfUfVY]hYhY`i bX`~]YZfh`bÅ\fghcZZfY]W\YfY
5`hYfbUh]j Yb"

K Ug`VYXYi hYh`XUg`ZØf`² ghYffY]W\g
: `Y]gW\k]fhgW\UZh3

: Øf`X]Y`ÒghYffY]W\]gW\Y`: `Y]gW\k]fhgW\UZh`V]YhYb`X]YgY
9f_Ybbhb]ggY`bYi Y`DYfgdY_h]j Yb`"K Å\fybX`XYf`HfYbX`ni
dZUbñ`]W\Yf`9fbÅ\fi b[`Ub\Å`hž`_ÖbbhY`X]Y`E`i`U`]hÅh]j cb`: `Y]gW\
U`g`bUhØf`]W\Yfž`a]b]a U`j YfUfVY]hYhYf`BU\fi b[ga]hhY`ghÅf_Yf
\Yfj cf[Y\cVYb`k YfXYb`"6YgcbXYfg`8]fY_hj Yfa Uf_hYf`i bX

\UbXk Yf_]WXY':`Y]gWXYf'_ÖbbYb'a]h'HfUbgdUfYbn'i bX
bUW\U'h][Yf'DfcXi _h]cb'di b_hYb"

E i U`]hÄh'ghUhh'J Yfn]W h

8]Y`Ghi X]Y`nY][hžXUgg'b]W h'U`Y]b`XYf'J Yfn]W h'Ui Z: `Y]gW`ni
Y]bYf'[YgØbXYfYb`9fbÄ\fi b[`ZØ\fh"9bhgWXY]XYbX`]gh'XYf'J Yfn]W h
Ui Zi `hfUj YfUfVY]hYhY`@YVYbga]hY` `i bUV\Äb[][`j cb`XYf
9fbÄ\fi b[gk Y]gY": Øf`² ghYffY]W g: `Y]gW VfUbWY`VYXYi hYh'XUg
Y]bY`7\UbWž'Ui Z`cWk Yfh][Yž'bUhi fVY`UggYbY`DfcXi _hY`ni
gYhnYb`i bX'gc`XUg`J YfhfUi Yb`XYf'?cbgi a YbhYb`ni `ghÄf_Yb"

6Ygi WXYb`G]Y`i bg`Ui Z. `ZY]gW i bXWċ"Uh